

PENGARUH TERPAAN INFORMASI DI MEDIA DIGITAL DALAM MEMBENTUK NIAT MELAKUKAN HEALTHY DIET

(Analisis Model Pengembangan dari *Theory of Planned Behavior* dalam
Konteks Komunikasi Penerapan *Healthy Diet* Pada Orang Dewasa)

Sasita Dewi Andini, S. Rouli Manalu

sasitadewiandini@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024)
746407 Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id/> Email:
fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

The increasing use of digital media in Indonesia as a primary source of health information encourages greater exposure to content about healthy lifestyles and balanced nutrition. People are increasingly actively seeking and consuming information related to healthy diets, but the increasing prevalence of obesity indicates a gap between information exposure and actual behavior in adopting a healthy lifestyle. This study aims to analyze the influence of information exposure in digital media on attitudes, as well as the influence of attitudes, subjective norms, and behavioral control on the intention to adopt a healthy diet in adults in Indonesia. In addition, this study also examines the role of attitude as a mediating variable between information exposure and the intention to adopt a healthy diet. The theory used in this study is the Theory of Planned Behavior. This study uses a quantitative approach with a non-probability sampling technique. Hypothesis testing is carried out using Partial Least Squares (PLS-SEM) analysis. The results of the study showed that exposure to information in digital media had a very significant effect on attitudes, with path coefficients of 0.414, P-values of 0.000 (<0.001), T-statistics of 6.674 (>1.96), and had a medium effect ($f^2 = 0.207$). Furthermore, attitudes had a very significant effect on the intention to do a healthy diet, with path coefficients of 0.409, P-values of 0.000 (<0.001), T-statistics of 5.372 (>1.96), and had a medium effect ($f^2 = 0.245$). Subjective norms had a significant effect on the intention to do a healthy diet, with path coefficients of 0.126, P-values of 0.014 (<0.05), T-statistics of 2.452 (>1.96), and had a small effect ($f^2 = 0.030$). Behavioral control has a very significant effect on the intention to do a healthy diet, with path coefficients of 0.359, P-values of 0.000 (<0.001), T-statistics of 5.787 (>1.96), and has a medium effect ($f^2 = 0.191$). In addition, the results of the study also show that attitudes significantly mediate the relationship between exposure to information in digital media and the intention to do a healthy diet with path coefficients of 0.169, P-values of 0.000 (<0.001) and T-statistics of 4.063 (>1.96). The coefficient of determination (R Square) shows that information

exposure explains 17.1% of the variance in attitudes ($R^2 = 0.171$), while attitudes, subjective norms, and behavioral control simultaneously explain 49.7% of the variance in the intention to do a healthy diet ($R^2 = 0.497$). Therefore, all hypotheses in this study are accepted and the research findings are in line with the theory used, where behavioral intentions are predicted by attitudes, subjective norms, and behavioral control, and can be strengthened by additional predictors in the form of exposure to information in digital media.

Keywords: Exposure to Digital Media Information, Attitudes, Subjective Norms, Perceived Behavioral Control, Intention to Engage in a Healthy Diet, Theory of Planned Behavior

ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan media digital di Indonesia sebagai sumber utama informasi kesehatan mendorong masyarakat untuk lebih terpapar konten mengenai pola hidup sehat dan nutrisi seimbang. Masyarakat semakin aktif mencari dan mengonsumsi informasi terkait *healthy diet*, namun prevalensi obesitas yang terus meningkat menunjukkan adanya kesenjangan antara paparan informasi dan perilaku nyata dalam menjalankan pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terpaan informasi di media digital terhadap sikap, serta pengaruh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga menguji peran sikap sebagai variabel mediasi antara terpaan informasi dan niat melakukan *healthy diet*. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Theory of Planned Behavior*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik non-probability sampling. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis Partial Least Square (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpaan informasi di media digital berpengaruh dengan sangat signifikan terhadap sikap, dengan nilai *path coefficients* 0.414, *P-values* 0.000 (< 0.001), *T-statistics* 6.674 (> 1.96), dan memiliki pengaruh medium ($f^2 = 0.207$). Selanjutnya, sikap berpengaruh dengan sangat signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet*, dengan nilai *path coefficients* 0.409, *P-values* 0.000 (< 0.001), *T-statistics* 5.372 (> 1.96), dan memiliki pengaruh medium ($f^2 = 0.245$). Norma subjektif berpengaruh dengan signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet*, dengan nilai *path coefficients* 0.126, *P-values* 0.014 (< 0.05), *T-statistics* 2.452 (> 1.96), dan memiliki pengaruh kecil ($f^2 = 0.030$). Kontrol perilaku berpengaruh dengan sangat signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet*, dengan nilai *path coefficients* 0.359, *P-values* 0.000 (< 0.001), *T-statistics* 5.787 (> 1.96), dan memiliki pengaruh medium ($f^2 = 0.191$). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sikap memediasi secara sangat signifikan hubungan antara terpaan informasi di media digital dan niat melakukan *healthy diet* dengan nilai *path coefficients* 0.169, *P-values* 0.000 (< 0.001) dan *T-statistics* 4.063 (> 1.96). Nilai koefisien determinasi (R Square) menunjukkan bahwa terpaan informasi menjelaskan 17.1% varians sikap ($R^2 = 0.171$), sedangkan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku secara simultan menjelaskan 49.7%

varians niat melakukan *healthy diet* ($R^2 = 0.497$). Oleh karena itu, seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima dan temuan penelitian sejalan dengan teori yang digunakan, di mana niat berperilaku diprediksi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku, serta dapat diperkuat oleh prediktor tambahan berupa terpaan informasi di media digital.

Kata Kunci: Terpaan Informasi di Media Digital, Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Niat Melakukan *Healthy Diet*, *Theory of Planned Behavior*

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia saat ini semakin terpapar informasi kesehatan melalui berbagai saluran digital. Berdasarkan survei Ayaskara Nisita Synergy (ANS), sebanyak 98,08% responden memperoleh informasi kesehatan dari media sosial, 50,34% dari website, serta 52,93% dari iklan layanan masyarakat. Selain itu, 85,78% responden mengakses website Kementerian Kesehatan dengan topik gaya hidup sehat dan nutrisi seimbang sebagai preferensi utama (Lazuardi, 2024). Sejalan dengan hal tersebut, Survei Litbang Kompas tahun 2024 menunjukkan bahwa 69% masyarakat Indonesia berkomitmen menjalani pola hidup sehat serta mulai memperhatikan komposisi gula dalam konsumsi makanan dan minuman (Putri, 2025). Data lain dari Katadata Insight Center (KIC) juga menunjukkan bahwa 63,1% masyarakat melakukan diet untuk mengatur berat badan dan 53,2% di antaranya mengurangi konsumsi gula (Annur, 2023; Muhamad, 2023). Lebih lanjut, 83,93% masyarakat menganggap gaya hidup sehat sebagai prioritas dan 72,27% menekankan pentingnya nutrisi seimbang (Lazuardi, 2024). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa masyarakat Indonesia tidak hanya terpapar secara masif oleh informasi kesehatan di media digital,

tetapi juga memiliki tingkat kesadaran yang relatif tinggi terhadap pentingnya gaya hidup sehat serta praktik diet sehat.

Namun demikian, tingginya paparan informasi dan kesadaran tersebut belum sepenuhnya sejalan dengan kondisi kesehatan masyarakat. Data FAO SOFI 2024 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kelima dengan tingkat obesitas tertinggi di ASEAN, dengan persentase sebesar 11,2% (Ema, 2025). Temuan ini diperkuat oleh laporan World Obesity Atlas 2025 yang juga menempatkan Indonesia pada posisi kelima di kawasan ASEAN (Safitri, 2025). Secara lebih rinci, tercatat sekitar 21,6 juta orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas pada tahun 2022 (Ema, 2025). Selain itu, prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Safitri, 2025), dengan DKI Jakarta sebagai provinsi dengan prevalensi overweight dan obesitas tertinggi, yaitu sebesar 48% (Karyoko, 2024). Dalam upaya mengatasi obesitas, penerapan *healthy diet* secara konsisten menjadi kunci utama (Hu dkk., 2021). Akan tetapi, survei Jakpat menunjukkan bahwa 57% individu yang menjalani diet penurunan berat badan mengalami berbagai tantangan dalam mempertahankan pola diet tersebut (Jakpat, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara tingginya paparan informasi kesehatan di media digital dan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat dengan tingginya prevalensi obesitas serta kesulitan dalam mempertahankan *healthy diet*. Untuk memahami fenomena ini, Theory of Planned Behavior (TPB) dapat digunakan sebagai kerangka teoritis. TPB menjelaskan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan merupakan prediktor utama dalam membentuk niat perilaku kesehatan (Pawlak dkk., 2009). TPB bersifat terbuka terhadap penambahan variabel prediktor lain di luar konstruk utamanya (Ajzen, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan melalui media digital dapat memengaruhi niat perilaku kesehatan melalui mediasi sikap (Yang & Wu, 2021).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berfokus pada konteks komunikasi kesehatan, khususnya terkait terpaan informasi di media digital mengenai *healthy diet* dalam memprediksi pembentukan sikap serta menguji peran konstruk Theory of Planned Behavior (TPB) yang meliputi sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap niat individu dewasa dalam menjalankan *healthy diet*. Selain itu, penelitian ini juga

melihat bagaimana peran sikap sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara terpaan informasi di media digital dengan niat melakukan *healthy diet*.

KAJIAN PUSTAKA

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan paradigma positivisme dan merupakan tipe penelitian eksplanatori, yang bertujuan menjelaskan hubungan sebab-akibat dan besaran pengaruh antar variabel melalui analisis data empiris secara statistik (Adnyana, 2021). Penelitian ini mengkaji lima variabel utama, yaitu terpaan informasi di media digital, sikap terhadap *healthy diet*, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*), serta niat individu dewasa dalam menjalankan *healthy diet*.

Populasi penelitian ini adalah individu dewasa (≥ 18 tahun), baik laki-laki maupun perempuan, yang sedang menjalani diet dan pernah terpapar informasi *healthy diet* di media digital. Sampel ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel sebanyak 200 responden, mengacu pada rekomendasi Roscoe dan Hair yang menyarankan ukuran sampel

lebih dari 30 dan idealnya di atas 100 untuk hasil yang signifikan (J. Hair & Alamer, 2022).

Data yang digunakan berupa data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form dengan metode *self-administered survey*. Kuesioner disebarkan melalui berbagai platform digital kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan SmartPLS untuk menguji hubungan antar variabel dan hipotesis penelitian (J. F. Hair dkk., 2019). Evaluasi model meliputi *outer model* untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk (reliabilitas indikator, konsistensi internal, validitas konvergen, dan diskriminan), serta *inner model* untuk menilai kekuatan hubungan antar variabel melalui uji kolinearitas, koefisien jalur, nilai R-square, dan *f-square* (J. F. Hair dkk., 2022).

Penelitian ini menggunakan referensi untuk mengukur variabel-variabel yang akan diuji. Terpaan informasi di media digital diukur dengan mengadaptasi item dari (Gil De Zúñiga dkk., 2012) dan (Yang & Wu, 2021), yakni “individu sering membaca postingan tentang *healthy diet* di media digital”, “individu sering menonton

postingan tentang *healthy diet* di media digital”, dan “sumber informasi *healthy diet* dari media digital membantu saya memahami *healthy diet*”. Jawaban yang bisa dipilih oleh responden yakni skala likert 7 poin mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga skor 7 (sangat setuju).

Pengukuran variabel pada TPB dalam memprediksi variabel niat melakukan perilaku terdiri dari sikap, norma subjektif, kontrol perilaku bisa diukur *directly* (Ajzen, 2020). Pada penelitian ini, variabel pada konstruk TPB diukur *directly* seperti yang diterapkan oleh penelitian dalam konteks komunikasi kesehatan (Amin dkk., 2023). Variabel sikap dan norma subjektif diukur dengan mengadaptasi item dari (Gardner & Hausenblas, 2006). Item yang digunakan untuk mengukur sikap yakni, “melakukan *healthy diet* bermanfaat bagi diri individu”, “melakukan *healthy diet* menguntungkan bagi diri individu”, melakukan *healthy diet* adalah tindakan yang bijaksana bagi diri individu”, dan “melakukan *healthy diet* adalah tindakan yang baik bagi diri individu. Item yang digunakan untuk mengukur norma subjektif yakni, “orang-orang yang memiliki peranan penting bagi individu berpikir bahwa individu harus melakukan *healthy diet*”, “orang-orang yang memiliki peranan penting bagi individu beranggapan bahwa sebaiknya

individu melakukan *healthy diet*”, dan “orang-orang yang memiliki peranan penting bagi individu mendukung individu untuk melakukan *healthy diet*”. Kontrol perilaku dan niat melakukan *healthy diet* diukur dengan mengadaptasi item dari (Conner dkk., 2002). Item yang digunakan untuk mengukur kontrol perilaku yakni, “menurut individu, melakukan *healthy diet* di masa mendatang mudah untuk dilakukan”, “individu yakin jika individu melakukan *healthy diet*, individu bisa konsisten melakukannya”, “melakukan *healthy diet* atau tidak di masa mendatang adalah keputusan individu”, “individu memiliki kontrol diri sepenuhnya untuk melakukan *healthy diet*”, “individu yakin diri individu bisa melakukan *healthy diet*”, dan “individu yakin individu bisa melakukan *healthy diet* jika individu mau. Item yang digunakan untuk mengukur niat melakukan *healthy diet* yakni, “individu berniat melakukan *healthy diet* di masa mendatang”, “individu akan mencoba melakukan *healthy diet* di masa mendatang”, “individu ingin melakukan *healthy diet* di masa mendatang”, “individu berharap untuk melakukan *healthy diet* di masa mendatang”, dan “ada kemungkinan besar individu melakukan *healthy diet* di masa mendatang”. Jawaban yang bisa dipilih oleh responden yakni skala likert 7 poin mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga skor 7 (sangat setuju).

Theory of Planned Behavior

Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan landasan utama dalam penelitian ini. Teori yang diperkenalkan oleh Icek Ajzen (1991) ini digunakan secara luas untuk menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia (Ajzen, 2020). TPB menempatkan niat perilaku (*behavioral intention*) sebagai faktor utama yang menentukan terjadinya suatu perilaku, di mana semakin kuat niat seseorang, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut dilakukan. Niat mencerminkan tingkat komitmen, usaha, dan kesiapan individu dalam melakukan suatu tindakan.

TPB menyatakan bahwa niat dipengaruhi oleh tiga konstruk utama, yaitu sikap (*attitude toward the behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*). Sikap merujuk pada evaluasi individu terhadap suatu perilaku, apakah menguntungkan atau tidak. Norma subjektif berkaitan dengan tekanan sosial yang dirasakan individu untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. Sementara itu, kontrol perilaku yang dirasakan menggambarkan persepsi individu mengenai kemudahan atau kesulitan dalam melakukan perilaku.

Pembentukan niat dalam TPB didasarkan pada tiga jenis keyakinan, yaitu

behavioral beliefs yang membentuk sikap, *normative beliefs* yang membentuk norma subjektif, serta *control beliefs* yang membentuk kontrol perilaku (Ajzen & Schmidt, 2020). Ketiga keyakinan tersebut menjadi dasar dalam membentuk niat dan perilaku individu (Machrus & Purwono, 2010).

TPB digunakan dalam penelitian ini karena mampu menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti, di mana sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terbukti mempengaruhi niat yang kemudian berdampak pada perilaku. Dalam konteks penelitian ini, ketiga konstruk tersebut dikaitkan dengan perilaku *healthy diet*, meliputi evaluasi atau penilaian individu terhadap pola makan sehat, tekanan sosial dari lingkungan atau orang-orang yang dianggap memiliki peranan penting, serta persepsi kemudahan atau kesulitan dalam menjalankannya.

Selain itu, TPB bersifat terbuka terhadap penambahan variabel lain di luar konstruk utama (Ajzen, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terpapar informasi kesehatan di media digital dapat mempengaruhi niat perilaku melalui sikap (Yang & Wu, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini menambahkan terpapar informasi di media digital sebagai variabel yang diuji dalam memprediksi niat individu dewasa untuk menjalankan *healthy diet*.

Penggunaan Media Digital Untuk Informasi Kesehatan

Penggunaan media digital terbukti dapat mempengaruhi niat perilaku individu yang pada akhirnya memprediksi perilaku aktual. Paparan informasi melalui media juga berpotensi mengubah sikap, perilaku, pandangan, dan persepsi audiens (Amin dkk., 2022).

Penelitian oleh (Curşeu dkk., 2021) dengan konteks komunikasi kesehatan yang membahas bahwa paparan informasi bisa memprediksi atau membentuk sikap terkait COVID-19, khususnya pada perilaku protektif. Penelitian oleh (Amin dkk., 2023) dengan konteks komunikasi kesehatan juga membahas bahwa paparan informasi di media digital bisa memprediksi atau membentuk sikap terkait COVID-19, khususnya pada perilaku penggunaan masker. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terpapar media berupa informasi kesehatan bisa membentuk sikap atau mempengaruhi sikap.

Selain itu, penelitian oleh (Gardner & Hausenblas, 2006; Pawlak dkk., 2009; Sogari dkk., 2023) membahas bagaimana prediktor pada TPB membentuk niat untuk melakukan *healthy diet*. Temuan penelitian tersebut memperlihatkan bahwasanya sikap terhadap perilaku yang terbentuk, norma subjektif, serta kontrol perilaku dapat

memprediksi atau mempunyai pengaruh pada niat untuk menjalankan *healthy diet*.

Lebih lanjut, penelitian oleh (Yang & Wu, 2021) dengan konteks komunikasi kesehatan yang membahas bahwa hubungan paparan masyarakat Tiongkok terhadap informasi kesehatan di media sosial dengan perilaku perlindungan kesehatan mereka dalam menanggapi kabut asap, khususnya pada perilaku penggunaan masker anti kabut dimediasi oleh sikap. Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh (Lee, 2011) dengan konteks komunikasi kesehatan lingkungan membahas bahwa paparan informasi secara positif mempengaruhi sikap yang kemudian mengarah pada niat untuk melakukan perilaku terkait lingkungan.

Temuan-temuan tersebut membuktikan bahwa terpaan informasi terkait kesehatan di media digital dapat memprediksi niat perilaku kesehatan melalui konstruk TPB yang dimediasi oleh sikap.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan *literature review* yang dipaparkan, penelitian ini merumuskan tiga hipotesis, yakni: **H1**: Terpaan informasi di media digital memiliki pengaruh terhadap sikap terhadap *healthy diet*. **H2**: Sikap terhadap *healthy diet*, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan memiliki

pengaruh terhadap niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa. **H3**: Sikap memediasi hubungan antara terpaan informasi dengan niat melakukan *healthy diet*

HASIL PENELITIAN

Data Deskriptif

Peneliti melampirkan data deskriptif berupa tabel frekuensi terkait responden yang meliputi domisili, rata-rata pendapatan per bulan, usia, dan status gizi (dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan) yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Frekuensi (N = 213)
Domisili (%)	
Pulau Sumatera	9.40
Pulau Jawa	88.25
Pulau Kalimantan	0.47
Pulau Sulawesi	0.47
Pulau Bali dan Nusa Tenggara	1.41
Rata-rata pendapatan per bulan (%)	
≤ Rp3.000.000	70.42
Rp3.000.001 – Rp6.000.000	20.19
Rp6.000.001 – Rp10.000.000	7.04
Rp10.000.001 – Rp20.000.000	1.88
> Rp20.000.000	0.47
Usia (%)	
18 – 32	87.80

33 – 47	7.04
48 – 63	5.16
Status Gizi (%)	
Underweight	4.20
Normal	35.20
Overweight	17.40
Obesitas I	15.50
Obesitas II	27.70

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Peneliti juga melampirkan statistik deskriptif dari beberapa variabel yang diuji pada penelitian ini yang meliputi nilai mean, standar deviasi, dan output dari uji reliabilitas indikator, uji reliabilitas konsistensi internal, uji validitas konvergen, dan uji validitas diskriminan. Sebagai keterangan variabel, IE adalah terpaan informasi di media digital, ATT adalah sikap, SN adalah norma subjektif, PBC adalah kontrol perilaku, dan INT adalah niat melakukan *healthy diet*.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Item	Mean	Standard deviation
IE1	5.756	1.173
IE2	5.925	1.107
IE3	6.254	0.984
ATT1	6.371	0.908
ATT2	6.455	0.753
ATT3	6.404	0.843
ATT4	6.549	0.721
SN1	5.596	1.369
SN2	5.582	1.353
SN3	5.869	1.226

PBC1	5.282	1.455
PBC2	5.441	1.286
PBC3	6.207	0.957
PBC4	6.150	1.024
PBC5	5.779	1.196
PBC6	6.244	0.948
INT1	6.376	0.799
INT2	6.296	0.862
INT3	6.352	0.771
INT4	6.418	0.775
INT5	6.296	0.965

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Data yang diperoleh dari 213 responden juga menunjukkan kategorisasi jawaban setiap variabel. Terpaan informasi di media digital pada responden tinggi dengan nilai persentase sebesar 89.6%. Pada variabel sikap, penilaian terhadap perilaku *healthy diet* pada responden positif dengan nilai persentase sebesar 97.6%. Pada variabel norma subjektif, pengaruh dan dukungan dari orang-orang yang dianggap memiliki peranan penting pada responden tinggi dengan nilai persentase sebesar 82.5%. Pada variabel kontrol perilaku, kemampuan dalam melakukan perilaku *healthy diet* pada responden kuat dengan nilai persentase sebesar 88.2%. Terakhir, niat melakukan *healthy diet* pada responden tinggi dengan nilai persentase sebesar 96.2%.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Indikator Tahap 1

Item	Outer Loading
IE1	0.789
IE2	0.879
IE3	0.833
ATT1	0.754
ATT2	0.830
ATT3	0.842
ATT4	0.863
SN1	0.902
SN2	0.925
SN3	0.840
PBC1	0.620
PBC2	0.701
PBC3	0.442
PBC4	0.661
PBC5	0.846
PBC6	0.814
INT1	0.885
INT2	0.919
INT3	0.840
INT4	0.842
INT5	0.865

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Pada uji validitas reliabilitas indikator tahap pertama, terdapat empat item Kontrol Perilaku (PBC) dengan nilai *outer loading* di bawah 0,708, yaitu PBC1 (0,620), PBC2 (0,701), PBC3 (0,442), dan PBC4 (0,661). Meskipun demikian, menurut Hair dkk. (2021), nilai *outer loading* sebesar 0,40–0,70 masih dapat diterima apabila penghapusan item tidak meningkatkan reliabilitas konsistensi

internal (Cronbach’s Alpha dan Composite Reliability) maupun validitas konvergen (AVE).

Setelah mencoba eliminasi item PBC1, PBC2, dan PBC4 justru menurunkan nilai Cronbach’s Alpha dan Composite Reliability (CR), meskipun meningkatkan AVE, sehingga tidak sejalan dengan kriteria (J. F. Hair dkk., 2021). Oleh karena itu, ketiga item tersebut tetap dipertahankan. Sebaliknya, eliminasi PBC3 meningkatkan seluruh indikator, yaitu AVE (0,481 menjadi 0,559), Cronbach’s Alpha (0,780 menjadi 0,809), CR rho_a (0,826 menjadi 0,862), dan CR rho_c (0,843 menjadi 0,862), sehingga item tersebut dikeluarkan dari model. Setelah eliminasi PBC3, dilakukan kembali uji reliabilitas indikator.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Indikator Tahap 2

Item	Outer Loading
IE1	0.789
IE2	0.879
IE3	0.833
ATT1	0.754
ATT2	0.830
ATT3	0.842
ATT4	0.863
SN1	0.902
SN2	0.925
SN3	0.840
PBC1	0.633

PBC2	0.717
PBC4	0.658
PBC5	0.872
PBC6	0.828
INT1	0.885
INT2	0.919
INT3	0.840
INT4	0.841
INT5	0.865

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Nilai *outer loading* tiap item ≥ 0.708 , nilai tersebut memenuhi standar yang ditetapkan oleh (J. F. Hair dkk., 2021) sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pada uji reliabilitas indikator (*individual item*) tahap dua diterima atau reliabel.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Konsistensi Internal

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)
Kontrol Perilaku (PBC)	0.809	0.862	0.862
Niat Perilaku (INT)	0.920	0.921	0.940
Norma Subjektif (SN)	0.868	0.878	0.919
Sikap (ATT)	0.842	0.856	0.894
Terpaan Informasi (IE)	0.791	0.829	0.873

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Nilai *Cronbach's Alpha* serta *Composite Reliability* (CR) setiap variabel ≥ 0.70 dan tidak ada nilai di angka ≥ 0.95 , nilai tersebut memenuhi standar yang ditetapkan oleh (J. F. Hair dkk., 2021)

hingga setiap variabel pada uji reliabilitas konsistensi internal diterima atau reliabel.

Tabel 6. Uji Validitas Konvergen

	Average variance extracted (AVE)
Kontrol Perilaku (PBC)	0.559
Niat Perilaku (INT)	0.758
Norma Subjektif (SN)	0.792
Sikap (ATT)	0.678
Terpaan Informasi (IE)	0.696

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Nilai AVE setiap variabel memiliki nilai ≥ 0.50 , nilai tersebut memenuhi standar yang ditetapkan oleh (J. F. Hair dkk., 2021) hingga bisa ditarik kesimpulan bahwa semua variabel pada uji validitas konvergen diterima atau valid.

Tabel 7. Uji Validitas Diskriminan

	Kontrol Perilaku (PBC)	Niat Perilaku (INT)	Norma Subjektif (SN)	Sikap (ATT)	Terpaan Informasi (IE)
Kontrol Perilaku (PBC)					
Niat Perilaku (INT)	0.624				
Norma Subjektif (SN)	0.211	0.317			
Sikap (ATT)	0.567	0.687	0.254		
Terpaan Informasi (IE)	0.447	0.480	0.242	0.480	

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Semua nilai HTMT < 0.85 , nilai tersebut memenuhi standar yang ditetapkan oleh (J. F. Hair dkk., 2021) sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa semua variabel pada uji validitas diskriminan diterima atau

valid. Dengan begitu, semua variabel dapat dikatakan valid dan reliabel.

Pengujian Hipotesis

Peneliti melakukan uji kolinearitas karena estimasi koefisien jalur dalam model struktural menggunakan *ordinary least squares* yang dapat menghasilkan estimasi bias jika terjadi kolinearitas tinggi. Uji kolinearitas dilihat dari nilai VIF. Nilai VIF harus < 5 dan lebih baik kalau nilai VIF < 3 (J. F. Hair dkk., 2022).

Tabel 8. Uji Kolinearitas

	VIF
Kontrol Perilaku (PBC) → Niat Perilaku (INT)	1.336
Norma Subjektif (SN) → Niat Perilaku (INT)	1.062
Sikap (ATT) → Niat Perilaku (INT)	1.356
Terpaan Informasi (IE) → Sikap (ATT)	1.000

Sumber: Olah Data Peneliti, 2026

Semua nilai VIF < 3 sehingga dapat disimpulkan bahwa semua nilai pada uji kolinearitas diterima.

DISKUSI

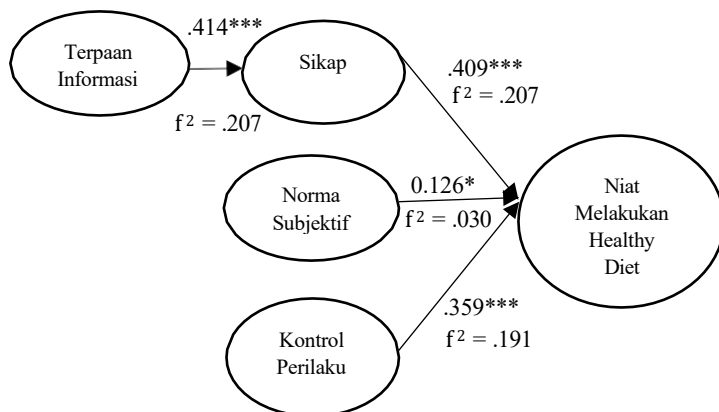


Diagram 1. Structural Equation Model dengan Koefisien Jalur dan Signifikansi Statistik (* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$)

Efek Langsung

Uji koefisien jalur menunjukkan kekuatan dan arah hubungan konstruk melalui uji *bootstrapping*. Pada uji koefisien jalur, ada beberapa nilai yang perlu diperhatikan, yakni *path coefficients (original sample)*, *T-statistics* dan *P-values*. Nilai koefisien jalur (*path coefficient*) menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel dalam model. Nilai koefisien umumnya berada antara -1 hingga +1, di mana nilai yang mendekati +1 atau -1 menunjukkan hubungan yang kuat, sedangkan nilai yang mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah. Hasil dikatakan signifikan apabila nilai *T-statistics* lebih besar dari *T-table*, dalam penelitian ini memakai tingkat signifikansi 5% sehingga nilai kritis 1.96. Lalu, untuk *P-values*, hasil dikatakan signifikan apabila nilainya < 0.05 (J. F. Hair dkk., 2022). Pada tahap ini, hipotesis juga turut diujikan apakah hipotesis diterima atau ditolak.

Berdasarkan hasil uji *bootstrapping*, hipotesis pertama (H1) menunjukkan bahwa terpaan informasi di media digital berpengaruh sangat signifikan terhadap sikap terhadap *healthy diet*, dengan nilai *path coefficients* 0.414, *p-values* sebesar 0.000 (< 0.05) dan *t-statistics* sebesar 6.674 (> 1.96). Dengan demikian, **H1 diterima.**

Selanjutnya, pada hipotesis kedua (H2), seluruh variabel dalam konstruk Theory of Planned Behavior (TPB) terbukti berpengaruh signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa. Secara rinci, sikap terhadap *healthy diet* memiliki pengaruh sangat signifikan dengan nilai *path coefficients* 0.409, *p-values* 0.000 dan *t-statistics* 5.732; norma subjektif berpengaruh signifikan dengan nilai *path coefficients* 0.126, *p-values* 0.014 dan *t-statistics* 2.452; serta kontrol perilaku yang dirasakan juga berpengaruh sangat signifikan dengan nilai *path coefficients* 0.359, *p-values* 0.000 dan *t-statistics* 5.787. Seluruh nilai *p-values* berada di bawah 0.05 dan *t-statistics* di atas 1.96, sehingga **H2 diterima sepenuhnya.**

Efek Tidak Langsung

Pada hipotesis ketiga (H3), hasil pengujian menunjukkan bahwa sikap secara sangat signifikan memediasi hubungan antara terpaan informasi di media digital dan niat melakukan *healthy diet*, dengan nilai *path coefficients* 0.169, *p-values* sebesar 0.000 (<0.05) dan *t-statistics* sebesar 4.063 (>1.96). Oleh karena itu, **H3 diterima.**

Uji R Square dan f Square

Nilai R Square pada niat perilaku (INT) sebesar 0.497 menunjukkan bahwa variabel eksogen mampu menjelaskan dan

mempengaruhi variabel endogen niat perilaku. Sementara itu, nilai R Square pada sikap (ATT) sebesar 0.171 menunjukkan bahwa variabel eksogen juga berkontribusi dalam menjelaskan dan mempengaruhi variabel endogen sikap.

Nilai *f-square* menunjukkan bahwa kontrol perilaku (PBC) memiliki dampak medium terhadap niat perilaku (INT) dengan nilai 0.191, norma subjektif (SN) memiliki dampak kecil terhadap niat perilaku dengan nilai 0.030, dan sikap (ATT) memiliki dampak medium terhadap niat perilaku dengan nilai 0.245. Selain itu, terpaan informasi (IE) memiliki pengaruh medium terhadap sikap (ATT) dengan nilai 0.207.

Pembahasan

Berdasarkan hasil koefisien jalur, seluruh hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan keselarasan antara temuan empiris dengan Theory of Planned Behavior (TPB). TPB menjelaskan bahwa niat merupakan prediktor utama perilaku, di mana semakin kuat niat individu, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut dilakukan. Dalam TPB, niat dipengaruhi oleh tiga poin utama, yaitu sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan (Ajzen, 1991). Selain itu, TPB bersifat terbuka terhadap penambahan prediktor lain (Ajzen, 2020), sehingga

penelitian ini menggunakan *extended TPB* dengan menambahkan terpaan informasi di media digital sebagai variabel tambahan, yang terbukti dapat mempengaruhi niat melalui perubahan sikap (Yang & Wu, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpaan informasi di media digital berpengaruh terhadap sikap, kemudian sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan berpengaruh terhadap niat menjalankan *healthy diet*, serta sikap memediasi hubungan antara terpaan informasi dan niat. Temuan ini menegaskan bahwa seluruh hipotesis yang diajukan diterima dan konsisten dengan kerangka TPB.

Pada hipotesis pertama, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Amin dkk., 2023; Curşeu dkk., 2021; Yang & Wu, 2021) yang menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan di media digital mampu membentuk atau mempengaruhi sikap terhadap berbagai perilaku kesehatan. Kesamaan dari penelitian-penelitian tersebut adalah peran terpaan informasi sebagai prediktor yang membentuk sikap dalam kerangka TPB.

Pada hipotesis kedua, temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian (Gardner & Hausenblas, 2006; Pawlak dkk., 2009; Sogari dkk., 2023) yang

menunjukkan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan merupakan prediktor signifikan dalam membentuk niat menjalankan *healthy diet*.

Pada hipotesis ketiga, hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Lee, 2011; Yang & Wu, 2021) yang menunjukkan bahwa sikap memediasi hubungan antara paparan informasi kesehatan dan niat perilaku. Kesamaan temuan ini menegaskan bahwa terpaan informasi berperan dalam membentuk sikap yang kemudian mendorong terbentuknya niat untuk melakukan perilaku terkait kesehatan.

Dengan demikian, temuan penelitian selaras dengan Theory of Planned Behavior (TPB) yang menyatakan bahwa niat diprediksi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku. Penelitian ini juga menggunakan *extended TPB* dengan menambahkan terpaan informasi di media digital sebagai prediktor tambahan, sesuai dengan (Ajzen, 2020) dan didukung oleh temuan (Yang & Wu, 2021) dalam konteks komunikasi kesehatan.

IMPLIKASI TEORETIS DAN PRAKTIS

Penelitian ini menegaskan bahwa Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan kerangka teori yang relevan dan

valid dalam memprediksi niat individu untuk menjalankan *healthy diet*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan berperan sebagai prediktor signifikan terhadap niat, dengan kontribusi sebesar 49,7%, serta didukung oleh peran terpaan informasi di media digital yang mampu mempengaruhi sikap dengan kontribusi sebesar 17,1%. Hal ini memperlihatkan bahwa TPB tidak hanya mampu menjelaskan niat perilaku kesehatan, tetapi juga tetap fleksibel untuk dikembangkan melalui penambahan prediktor lain, seperti terpaan informasi di media digital.

Penggunaan TPB dalam penelitian ini menunjukkan bahwa informasi yang diterima individu melalui media digital dapat membentuk sikap, yang pada akhirnya berkontribusi dalam membentuk niat untuk menerapkan pola makan sehat. Oleh karena itu, penggunaan TPB dalam penelitian selanjutnya masih sangat relevan, khususnya untuk mengkaji perilaku kesehatan di era digital yang semakin dipengaruhi oleh arus informasi. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan pengujian prediktor tambahan lainnya guna memperkaya pengembangan model TPB.

Dari sisi praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa media

digital dapat dimanfaatkan secara optimal oleh tenaga kesehatan sebagai sarana komunikasi kesehatan yang efektif dengan menyajikan informasi *healthy diet* yang akurat, menarik, dan mudah dipahami. Selain itu, pemerintah dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar dalam merancang kebijakan dan kampanye kesehatan berbasis digital. Bagi individu dewasa, khususnya yang mengalami *overweight* atau obesitas, penelitian ini menekankan pentingnya sikap selektif dalam mengakses informasi kesehatan serta peningkatan keyakinan diri dalam menerapkan *healthy diet* secara konsisten.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terpaan informasi di media digital memiliki peran penting dalam membentuk sikap individu terhadap *healthy diet*, yang selanjutnya berkontribusi dalam membentuk niat untuk menjalankan perilaku tersebut. Hasil penelitian membuktikan bahwa terpaan informasi berpengaruh sangat signifikan terhadap sikap, serta sikap berpengaruh sangat signifikan, norma subjektif berpengaruh signifikan, dan kontrol perilaku berpengaruh sangat signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet*. Selain itu, sikap juga terbukti memediasi hubungan secara sangat signifikan antara terpaan informasi dan niat, sehingga memperkuat peran sikap

sebagai mekanisme penting dalam proses pembentukan niat perilaku.

Temuan ini selaras dengan Theory of Planned Behavior (TPB) yang menyatakan bahwa niat merupakan prediktor utama perilaku dan dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku. Penelitian ini juga memperluas TPB dengan menambahkan terpaan informasi di media digital sebagai prediktor tambahan yang terbukti relevan dalam konteks komunikasi kesehatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa meskipun masyarakat telah banyak terpapar informasi kesehatan dan memiliki kesadaran terhadap gaya hidup sehat, pembentukan niat untuk konsisten menjalankan *healthy diet* tetap dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penyampaian informasi kesehatan melalui media digital tidak hanya berfokus pada kuantitas informasi, tetapi juga pada kualitas penyampaian yang mampu membentuk sikap positif individu terhadap *healthy diet*, begitupun dengan pengaruh orang-orang yang dianggap penting serta kemampuan kontrol diri dalam melakukan *healthy diet* agar dapat mendorong penerapan *healthy diet* secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). *Populasi dan Sampel* (Vol. 14).
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=dfXsaxUAAAAJ&citation_for_view=dfXsaxUAAAAJ:qUcmZB5y_30C
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.
<https://doi.org/10.1016/0749-5978%25252891%25252990020-T>
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). Changing Behavior Using the Theory of Planned Behavior. Dalam M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Ed.), *The Handbook of*

- Behavior Change* (1 ed., hlm. 17–31). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108677318.002>
- Amin, K., Hadisiwi, P., & Suminar, J. (2022). Systematic Review: Information Exposure on Family Planning Associated with Contraceptive Use. *Jurnal PROMKES*, *10*, 204–213.
<https://doi.org/10.20473/jpk.V10.I2.2022.204-213>
- Amin, K., Mahameruaji, J., Pranata, A., Madu, A., & Nurizal, H. (2023). Health-protective behavior during the pandemic Does media exposure to Information matter. *Jurnal Kajian Komunikasi*, *11*, 164–179.
<https://doi.org/10.24198/jkk.v11i2.50453>
- Annur, C. M. (2023). *Apa Jenis Diet yang Banyak Dilakukan Warga Indonesia? Ini Hasil Surveinya* | Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia | Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/02deb1e39bf23c5/apa-jenis-diet-yang-banyak-dilakukan-warga-indonesia-ini-hasil-surveinya>
- Conner, M., Norman, P., & Bell, R. (2002). The theory of planned behavior and healthy eating. *Health Psychology*, *21*(2), 194–201.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.2.194>
- Curşeu, P. L., Coman, A. D., Fodor, O. C., Raţiu, L., & Panchenko, A. (2021). Let’s Not Joke about It Too Much! Exposure to COVID-19 Messaging, Attitudes and Protective Behavioral Intentions. *Healthcare*, *9*(2), 122.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9020122>
- Ema. (2025). *Warga Indonesia Masuk Top Obesitas ASEAN, Ternyata Ini Penyebabnya*. CNBC Indonesia.
<https://www.cnbcindonesia.com/lif>

- estyle/20250805131338-33-655190/warga-indonesia-masuk-top-obesitas-asean-ternyata-ini-penyebabnya
- Gardner, R. E., & Hausenblas, H. A. (2006). Exercise and Diet Determinants of Overweight Women Participating in an Exercise and Diet Program: A Prospective Examination of the Theory of Planned Behavior. *Women & Health, 42*(4), 37–62. https://doi.org/10.1300/J013v42n04_03
- Gil De Zúñiga, H., Jung, N., & Valenzuela, S. (2012). Social Media Use for News and Individuals' Social Capital, Civic Engagement and Political Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication, 17*(3), 319–336. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01574.x>
- Hair, J., & Alamer, A. (2022). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics, 1*(3), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100027>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Hair, J. F., M. Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/a-primer-on-partial-least->

- squares-structural-equation-modeling-pls-sem/book270548
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2–24.
<https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>
- Hu, E. A., Pasupuleti, M., Nguyen, V., Langheier, J., & Shurney, D. (2021). Sustaining weight loss among adults with obesity using a digital meal planning and food purchasing platform for 12, 24, and 36 months: A longitudinal study. *Nutrition Journal*, 20(1), 8.
<https://doi.org/10.1186/s12937-021-00666-9>
- Jakpat. (2023). *Body Slimming and Weight Loss Trends—2023 Jakpat Report*.
<https://insight.jakpat.net/body-slimming-and-weight-loss-trends/>
- Karyoko, D. (2024, November 1). *Provinsi dengan Prevalensi Overweight dan*
- Obesitas Tertinggi di Indonesia*. GoodStats.
<https://goodstats.id/article/jakarta-jadi-provinsi-dengan-prevalensi-overweight-dan-obesitas-tertinggi-di-indonesia-pada-2023-iG8DO>
- Lazuardi, G. (2024). *Masyarakat Indonesia Lebih Banyak Dapat Info Kesehatan dari Media Sosial*. Tribunnews.com.
<https://www.tribunnews.com/techno/2024/10/24/masyarakat-indonesia-lebih-banyak-dapat-info-kesehatan-dari-media-sosial>
- Lee. (2011). The role of media exposure, social exposure and biospheric value orientation in the environmental attitude-intention-behavior model in adolescents. *Journal of Environmental Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.08.004>
- Machrus, H., & Purwono, U. (2010). Pengukuran Perilaku berdasarkan

- Theory of Planned Behavior. *Insan Media Psikologi*, 12(1), 64–72.
- Muhamad, N. (2023). *Tak Sedikit Masyarakat Indonesia yang Berdiet, Apa Alasannya? | Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia | Databoks*.
<https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/1c8bb30016f4374/tak-sedikit-masyarakat-indonesia-yang-berdiet-apa-alasannya>
- Pawlak, R., Malinauskas, B., & Rivera, D. (2009). Predicting Intentions to Eat a Healthful Diet by College Baseball Players: Applying the Theory of Planned Behavior. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(5), 334–339.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.09.008>
- Putri, K. U. J. (2025, Mei 1). *Data industri makanan & minuman Indonesia: Panduan lengkap*. Tech in Asia Indonesia.
<https://id.techinasia.com/data-industri-makanan-minuman-indonesia-panduan-lengkap>
- Safitri, A. (2025). *Waspada Obesitas, di Indonesia Terus Meningkat Pesat*. rri.co.id - Portal berita terpercaya.
<https://rri.co.id/kesehatan/1773677/waspada-obesitas-di-indonesia-terus-meningkat-pesat>
- Sogari, G., Pucci, T., Caputo, V., & Van Loo, E. J. (2023). The theory of planned behaviour and healthy diet: Examining the mediating effect of traditional food. *Food Quality and Preference*, 104, 104709.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104709>
- Yang, Q., & Wu, S. (2021). How Social Media Exposure to Health Information Influences Chinese People's Health Protective Behavior during Air Pollution: A Theory of Planned Behavior Perspective. *Health Communication*, 36(3), 324–333.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2>

019.1692486